

ТРОСТЬ – ЭЛЕМЕНТ ИМИДЖА

Синдром падений в пожилом возрасте



Падения – это один из важнейших синдромов, встречающихся у людей пожилого и старческого возраста. Падает ни с того ни с сего, как говорится, на ровном месте приблизительно 40% людей старше 70 лет. Надо отметить, что чем старше человек, тем выше у него риск развития синдрома падений. В возрасте старше 80 лет падения встречаются более чем у половины пациентов. Молодые люди чаще всего падают случайно, например, человек поскользнулся или за что-то зацепился. У пожилых же людей падения сопряжены с целым рядом факторов.

Безусловно, падения ассоциированы с особенностями внешней среды. Этот гериатрический синдром чаще встречается при плохом освещении, при отсутствии, например, в больнице, поручней, за которые можно ухватиться при головокружении. Очень часто пожилые люди падают в ванной комнате, чему способствуют влажный пол, на котором можно поскользнуться, скользкие коврики.

В пожилом возрасте нередко имеют место когнитивные расстройства, такие как снижение памяти и разбалансировка внимания. В этом случае даже при предупреждении окружающих о наличии препятствия на пути, которое может привести к падению, пожилой человек не сразу понимает, о чем идет речь, ему нужно больше времени для сосредоточения. Кроме того, на когнитивные способности может оказывать отрицательное влияние систематическое применение так называемых седативных препаратов, их очень много: элениум, феназепам, реланиум и так далее. Они не только снижают когнитивные функции, но еще и способствуют тому, что у пациента формируется мышечная слабость, поэтому мы, врачи-гериатры, не рекомендуем злоупотреблять снотворными препаратами и сильнодействующими

седативными средствами, так как их длительное применение способствует как развитию привыкания, так и снижению концентрации внимания, что в совокупности во много раз повышает риск развития синдрома падений.

Довольно часто к падениям приводит патология суставов нижних конечностей, чаще всего это артроз коленных и тазобедренных суставов. Нередко это приводит к укорочению конечности, что само по себе является мощным фактором риска падений. В данном случае универсальным средством профилактики послужит трость, которая при потере равновесия поможет пациенту устоять. С сожалением отмечу, что многие наши пациенты стесняются пользоваться тростью, считая, что это признак слабости. На самом деле в последнее время мы много говорим о важности внедрения в повседневную жизнь пожилых людей лозунга: «Трость – элемент имиджа». Еще раз подчеркну, что постоянное пользование тростью, в том числе при укорочении конечности, при артрозах суставов ног позволит эффективно профилактировать падения.

В пожилом возрасте падения нередко встречаются при дефиците ухода за стопами. В гериатрической науке такое явление называется синдромом возрастной стопы. Он характеризуется наличием ногтей большого размера, большим количеством натоптышей, мозолей. Все это снижает чувствительность стоп к неровностям поверхности, что так же может привести к падению. В этой связи очень важным является проведение так называемого медицинского педикюра, то есть постоянного ухода за стопами и ногтями.

В профилактике падений важное значение имеет обувь. Мы категорически не рекомендуем ношение обуви без задников, так называемых шлепанцев. Обувь не должна быть тесной, но и большего размера ботинки носить ни к чему.

Довольно часто причиной падений является нарушение зрения, в том числе неправильно подобранные очки. Многие пожилые люди носят очки со сложными, бифокальными линзами, и у них из-за этого теряется пространственная ориентация.

К развитию синдрома падений может привести и неправильный прием антигипертензивных средств, снижающих артериальное давление. Эти препараты необходимо принимать в обязательном порядке ежедневно, добиваясь нормализации артериального давления до целевых значений, которые в возрасте до 70 лет составляют 140/90 мм рт. ст., а после 70 лет – 150/90 мм рт. ст. Артериальное давление ниже этих цифр является оптимальным с точки зрения профилактики инсульта, инфаркта миокарда, хронической сердечной недостаточности. Вместе с тем ошибочным в пожилом и старческом возрасте является слишком быстрое достижение целевого давления, поскольку это может вызвать головокружение за счет снижения кровоснабжения головного мозга и, как следствие, привести к падению. Рекомендация гериатров в данном случае – стремиться к достижению целевых цифр артериального давления, но постепенно.

Нередко к падениям приводит прием препаратов, которые называются периферические вазодилататоры. Самый известный из них — нитроглицерин.

От него, конечно, нельзя отказываться, но надо помнить, что прием этого лекарства может резко снизить давление, что приведет к падению. Поэтому нитроглицерин или его аналоги следует принимать непременно сидя, а после приема препарата отдохнуть достаточное время и лишь затем продолжать свою повседневную деятельность.

Очень частой причиной падений именно в пожилом и старческом возрасте является состояние, которое возникает при атеросклерозе дуги аорты. Это так называемая ортостатическая гипотензия. При переходе из горизонтального положения в вертикальное, например, при резком вставании с постели, происходит молниеносное снижение артериального давления. В результате снижается кровенаполнение головного мозга, развивается головокружение, и человек падает. Для профилактики ортостати-

ческой гипотензии необходимо помнить, что вставать с постели надо медленно.

Почему мы, гериатры, так боимся падений? Главная причина – травмы: переломы костей, шейки бедра. У человека, который упал хотя бы один раз, формируется страх повторных падений. И этот страх приводит к значительному снижению качества жизни: человек просто-напросто начинает бояться выходить на улицу.

Всем пожилым людям я настоятельно рекомендую: если вы упали, пусть даже один-единственный раз, обязательно обратитесь к врачу для того, чтобы пройти полное обследование и выявить причину, приведшую к падению. Проведите ревизию лекарств, которые принимаете. Откажитесь от ношения на улице бифокальных очков.

Помните, что 75% падений пожилых людей случаются, когда они спускаются вниз по лестнице. Поэтому непременно держитесь за поручни.

И последнее, о чем я хочу сегодня сказать: падения в пожилом и старческом возрасте достаточно прогнозируемы. Разработан специальный тест, который называется «тест вставания со стула». Пожилой человек садится на стул, затем встает, проходит три метра, возвращается и садится. Если вся процедура занимает более 13,5 секунд, то у пожилого человека имеется склонность к падениям, и следует заблаговременно принять меры, чтобы выявить и устранить основную причину.

Андрей ИЛЬНИЦКИЙ,
заведующий кафедрой терапии,
гериатрии и антивозрастной медицины
ФГБОУ ДПО «Института
повышения квалификации» ФМБА,
профессор, доктор медицинских наук.